



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Enkel fiskgratäng med tomat, dill och citron

Till servering

Potatis 400 g
Citron, (citronklyftor) ½ st

Fiskgratäng

Purjolök ½ st
● Olivolja ½ msk
Minifraiche 2 dl
● Mjolk ½ dl
Chili flakes 1 krm
Örtmix ½ förp
Tomatpuré ¼ förp
Kycklingbuljong ½ påse
Dill 10+10 g
Citron, (citronskal) ½ st
Koljafilé 300 g
Tomat 2 st
● Salt ½ tsk

Att ha hemma ●

Mjolk, Olivolja, Salt

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lattsaltat vatten.
3. **Fiskgratäng:** Strimla purjolök. Hetta upp olivolja i en kastrull och fräs purjolök på medelvärme ca 5 min.
4. Tillsätt minifraiche, mjolk, chili flakes (efter egen smak), örtmix, tomatpuré och kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 2 min. Hacka dill. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ner citronskal och hälften av dillen.
5. Skär koljafilé i portionsbitar och tärna tomat. Lägg fisk och tomat i en ugnform, krydda allt med salt.
6. Häll såsen över fisken och tomaterna och sätt in formen i mitten av ugnen och tillaga ca 12 min, tills fisken är klar.
7. Klyfta den använda citronen. Toppa fiskgratängen med resten av dillen. Servera fiskgratängen med kokt potatis och citronklyfta.